

Potenzia
la tua salute
con scelte
giuste

Marzo 2020

la vita
magazine

Il valore della scelta

DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR



CRESCONO FELICI, CRESCONO BIO



Il miglior nutrimento per il tuo bambino
da agricoltura biologica.

DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



www.desparitalia.it

L'editoriale

Cara lettrice e caro lettore,

avrai fatto fatica a riconoscerci quando hai preso la rivista tra le mani. Ti capiamo, siamo cambiati. Siamo cambiati esteriormente, nell'impaginazione, nello stile fotografico e nei colori. Ma tranquillo, te ne accorgerai leggendoci, non siamo cambiati nella sostanza. Siamo noi, sempre noi, con ancora più **voglia di VITA**.

A inizio anno ci siamo chiesti quale potesse essere il nostro ruolo in quest'anno così importante per Despar. Un anno in cui Despar festeggia **60 anni di attività in Italia**. Ce lo siamo richiesti, ancor più a gran voce, nelle ultime settimane in cui tutto il nostro Paese è stato travolto dalla paura. **Qual è il nostro ruolo come rivista?** Ci siamo risposti così: continuare a condividere con voi pensieri, parole e azioni che non evitano che certe difficoltà accadano, ma che aiutano ad affrontarle.

Le nuove firme del 2020 ci spiegano come uno **stile di vita** sano sia, nel caso del dott. Filippo Brocadello, il **migliore alleato per alzare le difese immunitarie** e, nel caso del food influencer e maratoneta Davide Campagna, la **chiave di un'intensa storia di cambiamento e miglioramento**. Ancora il nostro "storico" chef Stefano Polato ci fornisce **ricette veloci che fanno bene**, perché la mancanza di tempo non possa diventare un alibi e, infine, la preziosa conferma Oscar di Montigny, ci invita, con ancor più forza, **a essere uomini e a restare umani**, svegliandoci dalla disattenzione e dall'indifferenza.

Ignorare, nascondersi, seppellirci nella distanza dei social network non tengono lontano le difficoltà. Queste sono già dentro di noi, dobbiamo riconoscerle per poi scuoterci e scuotere. La paura non impedisce la morte, impedisce la vita, la riconoscenza, la gratitudine. Scopriamo così, ancora una volta, che la vera arma contro ogni difficoltà è **l'amore**, l'amore per il dono della vita.

Qui speriamo tu possa trovare qualche parola rassicurante, ispirante e "sorridente", per scegliere sempre l'evoluzione e il miglioramento. Che ti aiuti a ignorare le cose futili e i bisogni superflui, a mettere a fuoco ciò che per te vale davvero e a compiere **scelte importanti e che hanno valore**. Solo così possiamo continuare a **generare cambiamento, alimentare forza di volontà, di responsabilizzazione individuale e di ottimismo** per chiunque, non solo per noi, ma anche per chi ci sta attorno e si trova magari in difficoltà.

Buona Vita,
La Redazione

La nostra squadra

Giuseppe Cordioli



Giornalista e
Direttore Responsabile
di Di Vita magazine
e Casa Di Vita

Oscar di Montigny



Manager, divulgatore e
fondatore della startup a
vocazione sociale BYE

Filippo Brocadello



Medico Chirurgo
Specialista in Scienza
dell'Alimentazione,
Fitoterapeuta

Stefano Polato



Direttore dello Space Food
Lab di Argotec
e dell'Academy
Avamposto43

Selene Cassetta



Blogger
specializzata in
turismo sostenibile

Michela Caputo



Scrittrice di libri
per bambini

Davide Campagna



Food blogger per
Cotto al Dente, autore
del libro "Food fitness" e
maratoneta per passione

Roberto Sammartini



Food photographer
di fama internazionale

Sommario

5 cose che
questo numero
mi insegnerà

4

Lettori Di Vita
Di Vita magazine:
mai così tuo

6

Esseri grati, essere umani
Dove stiamo
andando

8

Cibo Di Vita
La miglior prevenzione?
Lo stile di vita

12

Cibo Di Vita
Parola d'ordine:
verdura!

14

Ricette
Ricette veloci
di stagione

16

Cibo Di Vita
Pianificare
libera tutti!

23

Ricette
Piatti unici
di stagione

24

Ricette
Dolci
eccezioni

28

Speciale Pasqua
Menu
di Pasqua

30

Genitori e bambini
Accoglami ogni giorno
come a tavola

38

Cibo e sport
Vita da food blogger...
e non solo

40

Lettere Di Vita
Consigli
di lettura

44

Lettere Di Vita
La bacheca
dei lettori

48



Registrazione Tribunale di Padova
nr. 2179 del 04.06.09
Trimestrale di attualità e benessere

Direttore Responsabile
Giuseppe Cordioli

Editore
AD 010 Srl
via San Marco, 9/M - 35129 Padova
T. 049 8071966
www.ad010.com - redazione@ad010.com

Coordinamento generale
Aspiag Service Srl

Redazione
AD 010 Srl

Progetto grafico
AD 010 Srl

Fotografia
Roberto Sammartini

Ricette
Stefano Polato, Renato Pasqualato,
Davide Campagna

Stampa
Mediagraf S.p.A. - viale Navigazione Interna, 89
35129 Noventa Padovana (PD)
T. 049 8991511 - www.mediagrafspa.it

Chi siamo

Fiorino s.r.l., con i suoi punti vendita Despar, Eurospar e Interspar, è uno dei più importanti centri distributivi presenti a Messina e provincia. Una realtà all'avanguardia, attenta allo sviluppo delle nuove tecnologie destinate al miglioramento delle attività logistiche e distributive, Fiorino si contraddistingue anche per l'impegno nell'ascoltare (con indagini di mercato) e nel soddisfare (con piani promozionali) le esigenze del consumatore finale.

Scopri molte altre novità su
www.desparmessina.it

Seguici anche su
 Despar Messina



**Il prossimo numero
ti aspetta a giugno
in tutti i punti vendita**

5 cose che questo numero mi insegnerà

1 Riscopri il valore dell'uomo per un mondo migliore

L'accesso diffuso alla tecnologia che ha democratizzato la società sta anche generando più complessi livelli di disuguaglianza. L'unica bussola per invertire la rotta è quella di educarci al costante miglioramento e riportare l'uomo con i suoi valori al centro di ogni sistema.

3 Verdura, verdura e ancora verdura

La fibra e i micronutrienti della verdura sono indispensabili per mantenere in salute il mio sistema immunitario. Mi pongo l'obiettivo di non far passare alcun pasto senza consumare una quantità sufficiente di verdura e trovo soluzioni pratiche per organizzarmi anche quando sono di fretta.

5 Il cibo è relazione

Cucinare e mangiare sono momenti quotidiani a cui dedicare il giusto spazio e la giusta attenzione: un tempo che ti aiuta a vivere meglio, a respirare insieme, a guardare negli occhi le persone, a essere più "umano".

2 Il mio stile di vita è la prima prevenzione

Il mio sistema immunitario non dipende da un singolo elemento ma da un complesso di fattori, che per funzionare devono essere efficienti. A rendere più forti le mie difese sono prima di tutto alimentazione, gestione dello stress e attività fisica, ovvero ciò che determina il mio stile di vita.

4 Pianificare i pasti mi regala tempo

Basta poco e aiuta tanto: pianificare i pasti è più semplice del previsto. Metto in pratica alcune semplici indicazioni e scopro che la pianificazione dei pasti mi permette di mangiare meglio e di guadagnare tempo per me.

Barbera
dal 1870

CAFFÈ BARBERA
QUALITÀ ITALIANA
NEL MONDO DAL 1870



5 FAVOLOSE VIRTÙ DEL CAFFÈ

Oltre al sapore, ci sono altre BUONISSIME RAGIONI per bere caffè.

1 CAFFÈ PER LA MENTE

Il caffè ti aiuta a migliorare la memoria e le capacità intellettive.



2 CAFFÈ PER IL BUONUMORE

Questa preziosa bevanda ti aiuta a sentirti più in forma, meno stressato e perfino più allegro!



5 CAFFÈ BRUCIA GRASSI

Hai il sogno della maratona? Bevi caffè! Durante gli allenamenti di resistenza il caffè contribuisce a ridurre il tessuto adiposo.



3 CAFFÈ AMICO DEL CUORE

Il consumo regolare (non oltre 3 tazzine al giorno) contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.



4 CAFFÈ ANTI-DIABETE

Sembra che il caffè agisca positivamente nella prevenzione del diabete. Attenzione: consumalo sempre senza zucchero!





Di Vita magazine: mai così tuo

“Per mantenersi in forma e sani, cosa è bene privilegiare: carne (che tipo), verdura o pesce (cucinato come)? E la pasta, come pure i dolci, che ruolo devono occupare nella dieta avendo uno stile di vita non troppo attivo?”

Questa è solo una delle mail che ogni giorno la Redazione riceve: richieste di consigli, suggerimenti di contenuti, incoraggiamenti, critiche costruttive. E così, dopo 12 anni e 43 numeri, è arrivato il momento di guardare al magazine con occhi nuovi: i nostri e i tuoi.

Abbiamo scelto di introdurre un nuovo approccio di costruzione dei contenuti, che parte dalle riflessioni di tutti per soddisfare i bisogni di tutti: consegniamo a te la penna, perché i contenuti li scegliamo insieme, il magazine lo scriviamo insieme e insieme cresciamo, tu CON noi.

Ecco alcune domande che ti abbiamo posto, le risposte che ci hai dato e come noi le abbiamo tradotte in contenuti

Ti abbiamo chiesto:
Quali temi vorresti approfondire nei prossimi Di Vita magazine?

Tu (assieme agli altri lettori) ci hai risposto così:

1. **Ricette veloci per chi ha poco tempo**
2. **Ricette con verdure**
3. **Ricette con pesce**
4. **Approfondimenti sul rapporto alimentazione/sport**
5. **Spuntini prima e dopo l'allenamento**

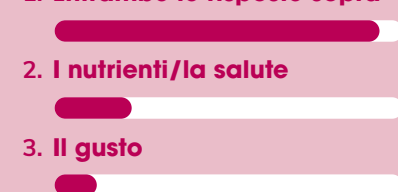
La nostra risposta per te:

- **Ricette veloci di stagione** (pag. 14)
- **Consigli per organizzare i pasti della settimana** (pag. 21)
- **Una nuova rubrica a cura di Davide Campagna “Cibo e sport” con consigli e ricette** (pag. 42)

Ti abbiamo chiesto:
I piatti che cucini e/o mangi privilegiano maggiormente il gusto, i nutrienti/la salute o entrambi?

Tu (assieme agli altri lettori) ci hai risposto così:

1. **Entrambe le risposte sopra**
2. **I nutrienti/la salute**
3. **Il gusto**

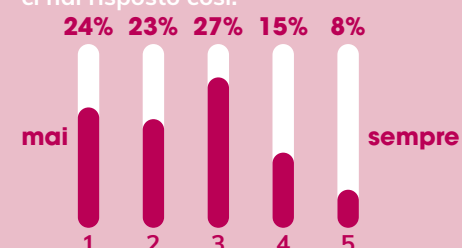


La nostra risposta per te:

- **Una rubrica fissa tenuta dal Dott. Brocadello dedicata alla prevenzione attraverso l'alimentazione**
- **Sempre più piatti unici** (pag. 22)
- **Qualche dolce eccezione “ragionata”** (pag. 26)
- **Un goloso menu di Pasqua** (pag. 30)

Ti abbiamo chiesto:
Con quale frequenza utilizzi il metodo di cottura a vapore? Esprimi un valore da 1 (mai) a 5 (sempre)

Tu (assieme agli altri lettori) ci hai risposto così:



La nostra risposta per te:

- **Sempre nuove ricette con questo metodo di cottura**
- **Consigli preziosi dedicati ai metodi di cottura migliori**

I contenuti li scegliamo insieme, il magazine lo scriviamo insieme e insieme cresciamo, tu CON noi

Presto torneremo da te con altri sondaggi, per ascoltare quello che hai da dirci e per portarlo dentro a Di Vita magazine.

Dove stiamo andando?

Testi **Oscar di Montigny**, Manager, divulgatore e fondatore della startup a vocazione sociale BYE

“Tutti noi esseri umani dovremmo unirici, aiutarci sempre, dovremmo godere della felicità del prossimo. Non odiarci e disprezzarci l'un con l'altro. In questo mondo c'è posto per tutti. La natura è ricca e sufficiente per tutti noi. La vita può essere felice e magnifica, ma noi l'abbiamo dimenticato. L'avidità ha avvelenato i nostri cuori, fatto precipitare il mondo nell'odio, condotti a passo d'oca verso le cose più abiette. Abbiamo i mezzi per spaziare, ma ci siamo chiusi in noi stessi. La macchina dell'abbondanza ci ha dato povertà, la scienza ci ha trasformati in cinici, l'abilità ci ha resi duri e cattivi. Pensiamo troppo e sentiamo poco. Più che macchine ci serve umanità, più che abilità ci serve bontà e gentilezza. Senza queste qualità la vita è vuota e violenta e tutto è perduto”.

Questo brano è oltremodo attuale, vero? Eppure, non lo è. Almeno non in senso cronologico visto che è datato 1940. È un brano contenuto nel monologo finale de “Il grande dittatore”, film scritto, prodotto, diretto e interpretato da Charlie Chaplin, che è stato ed è tuttora considerato se non il migliore, uno dei migliori discorsi all'Umanità che siano mai stati scritti. Un finale capolavoro di un film capolavoro che, da un lato ottenne due candidature all'Oscar, e dall'altro, dopo la guerra, nonostante il grande successo di pubblico e critica, rese la vita di Chaplin negli USA sempre più difficile. La “caccia alle streghe” che il senatore Joseph McCarthy gli scatenò contro, alla fine gli costò il permesso di rientrarvi per fantomatici “gravi motivi di sfregio della moralità pubblica e per le critiche al sistema democratico del Paese che pure accogliendolo gli aveva dato celebrità e ricchezza”. Sebbene la sua carriera a Hollywood a quel punto si era conclusa, Chaplin non rinunciò mai a mettere in evidenza le contraddizioni che leggeva nella società del suo tempo. E noi oggi, nonostante questo film, questo discorso e soprattutto nonostante i molti decenni trascorsi, dove stiamo andando? Abbiamo scelto le macchine o l'umanità?

Per fare un punto della situazione attuale voglio partire da un recentissimo servizio pubblicato dal New York Times, che mi ha molto colpito. La riflessione fondamentale sulla quale l'intero servizio si impostava non può lasciarci né indifferenti né tiepidi. “Nel tentativo di porre rimedio al

digital divide - scrive il quotidiano - potremmo averne prodotto un altro; uno in cui nelle famiglie a più basso reddito il peso dei principi di base dell'interazione umana, come le lunghe conversazioni, il prolungato contatto visivo, le manifestazioni di affetto o il gioco, è sempre più a carico di schermi e assistenti vocali che vanno a sostituire i genitori, gli insegnanti e gli operatori sanitari paradossalmente più costosi”. Spaventa, vero? Pensare che **ciò che di maggior valore abbiamo avuto da bambini**, l'abbraccio della mamma, le favole lette dai nonni, quattro calci a un pallone nel parquet dell'oratorio con i papà, finanche le ramanzine per qualche birichinata, già oggi e ancor più a tendere, **è sostituito da uno schermo o da un assistente vocale**. Ma com'è andata? Per rispondere dobbiamo fare un salto indietro nel tempo.

Nel 1984 il costo del primo computer Mac di Apple era di 2.500 dollari, l'equivalente degli oltre 6.000 dollari di oggi. Oggi invece un Chromebook può essere acquistato sulla maggior parte degli store online per meno di 200 dollari. Questo vuol dire che oggi, a fronte di un hardware molto ma molto più avanzato, il costo al contrario è sceso drasticamente, circa un ventesimo rispetto a trent'anni fa. Il che, tradotto, significa **possibilità di accesso pressoché universale**. Alcune statistiche ci dicono che in tutto il mondo, il 96% degli utenti di Internet possiede un dispositivo smartphone e il 70% possiede un laptop o un PC.

Quindi, quegli strumenti che solo pochi anni addietro erano considerati “premium”, cioè riservati alle persone più patrimonializzate, ora sono per tutti. I dati dunque ci rivelano che la **tecnologia ha assunto il ruolo formidabile di democratizzatore**. Evviva! Ma quanto vale? O meglio, quanto ci costa?

In primo luogo, avendo tutti accesso al web ed essendo diventati tutti sempre più dipendenti, il primo **costo è in termini di tempo**: quasi sette ore di ogni nostra singola giornata. Tuttavia, pur rendendoci conto che questo livello di connessione quasi costante ha effetti negativi sulla nostra salute, sul nostro sonno, sulle relazioni sociali, non sappiamo farne a meno e anzi, al contrario lo potenziamo: se, per fare un esempio, nel 2017 gli utenti globali internet che hanno usato uno strumento con comando vocale erano il 34%, nel 2019 lo sono stati il 43%. C'è una ricerca di Capgemini che addirittura rileva come i consumatori d'oltreoceano siano disposti a fidarsi di prodotti consigliati da assistenti digitali tanto quanto dai venditori in carne e ossa. Ma c'è un altro dato secondo me ancora più esemplificativo del processo di sostituzione dell'interazione umana con la tecnologia. Secondo una ricerca di Common Sense Media, un'importante organizzazione no profit americana che opera a sostegno dell'istruzione dell'infanzia, i bambini più piccoli nelle famiglie a basso reddito spendono davanti a schermi quasi il doppio del tempo rispetto a quelli delle famiglie più agiate.

Anche se altre ricerche altrettanto accreditate ci dicono che più tempo passato davanti a smartphone, pc o TV, in particolare in giovane età, è associato ad alti tassi di ansia e depressione.

Quando diventeremo tutti consapevoli di questo processo?

Sembrerebbe che negli Stati Uniti, in Canada, in Australia, in Giappone e anche in Europa, il modello si sia polarizzato: una minore quantità di tempo passato in compagnia di schermi e dispositivi corrisponde ai contesti familiari con redditi più elevati in cui si registrano oramai da tempo anche fenomeni di autoesclusione volontaria dai social media. Dunque, sulla scorta di questa informazione possiamo affermare con ragionevole certezza che **disconnetterci potrebbe configurarsi come un grande lusso che però solo pochi possono concedersi**.

Ed ecco allora emergere in maniera assoluta un forte tema di disuguaglianza che purtroppo, come abbiamo visto sino ad ora, assume

molte e più variegata sfumature, poiché va a inglobare i termini di opportunità, accessibilità, prospettive, possibilità, aggiungendo complessità a complessità.

Schopenhauer diceva che «tutti prendono i limiti della loro visione per i limiti del mondo» e noi oggi stiamo commettendo questo gravissimo errore: ridurre il mondo dei nostri figli ai limiti della visione di uno schermo, delle idee e delle convinzioni che in esso circolano e che includono solo ciò che agli intenti di quello schermo corrisponde e conviene. Così facendo affermiamo un modello di persona che non avrà mezzi per rispondere alle pressioni e alle dinamiche sociali reali, e quindi esterne a quel sistema chiuso e autoreferenziale con il quale ci siamo fatti sostituire, perché ha la sua debolezza proprio nei confini entro i quali è cresciuto e si è sviluppato.

Dunque, che fare?

L'unica strada è ancora una volta **l'educazione**. Tutti dovremmo darci l'opportunità di continuare a studiare e a **educarci al principio del costante miglioramento**. Tutti **possiamo tornare a mettere l'uomo al centro di ogni sistema e con l'uomo anche i valori universali che lo abitano**. Tutti dobbiamo fare in modo che ogni persona guidata da questi valori universali, a sua volta, si faccia carico degli interessi collettivi contribuendo a generare **amore, rispetto e gratitudine**. Seguitemi e vedremo insieme come.

 Oscar di Montigny
 www.oscardimontigny.it
 oscar.dimontigny@gmail.com
 [bye.beyouressence](https://www.facebook.com/bye.beyouressence)





LE GUSTOSE
AL POMODORO SECCO

LE GUSTOSE
PEPE NERO E ZAFFERANO

LE GUSTOSE
AL PEPERONCINO

LE GUSTOSE
ALLA RUCOLA

LE GUSTOSE
ALLE NOCI

LE GUSTOSE
AL PISTACCHIO

LE GUSTOSE
ALLE OLIVE VERDI

www.zappala.it  



GUSTOSE AI 3 LATTI DI SICILIA:
Dalla migliore tradizione Siciliana,
caciotte arricchite da ingredienti
che ne esaltano tutto il gusto.

 **DESPAR**  **EUROSPAR**  **INTERSPAR** 

www.desparmessina.it

**Cibo
Di Vita:
potenzia
la tua
salute
con
scelte
giuste**

La miglior prevenzione? Lo stile di vita

Testi **Filippo Brocadello**, Medico Chirurgo
Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Fitoterapeuta

Ogni giorno il nostro **sistema immunitario** lavora instancabilmente e ininterrottamente **per proteggerci** e tenere sotto controllo tutto ciò con cui entriamo in contatto: lo sonda, lo valuta, lo analizza; se lo trova innocuo il controllo finisce lì, se l'intruso è invece un agente patogeno alla verifica fanno seguito dei provvedimenti che liberano il nostro corpo dall'invasore. Non vengono vagliati solamente gli agenti esterni: un lavoro continuo provvede anche alla riparazione e sostituzione delle cellule o dei componenti cellulari danneggiati o invecchiati con il passare delle ore, dei giorni, degli anni. Ma è possibile intervenire attivamente in tutti questi processi rafforzando il sistema immunitario e rendendolo più attivo ed efficiente? La risposta è sì, e l'idea è decisamente allettante! Per riuscirci si deve lavorare su più fronti perché il sistema immunitario non è costituito da un singolo elemento ma, come dice il suo nome, è un complesso sistema costituito da diverse componenti che per funzionare bene hanno bisogno di essere perfettamente

efficienti e in equilibrio. Ma, a ogni età, lo stile di vita può fare molto per modulare il benessere di questa speciale guardia del corpo: alimentazione, gestione dello stress e attività fisica sono le strategie migliori per aiutare il sistema immunitario e favorire delle difese immunitarie elevate.

Alimentazione

I "guerrieri" del sistema immunitario sano hanno bisogno di un buon **nutrimento quotidiano**: è ampiamente dimostrato che la denutrizione renda più vulnerabili alle malattie infettive. Vi sono prove, ad esempio, che **carenze di micronutrienti**, come zinco, selenio, ferro, rame, acido folico e vitamine A, B6, C ed E, alterino le risposte immunitarie. Anche gli **eccessi alimentari** e l'accumulo di grasso in esubero andrebbero evitati. Sarà indispensabile adottare una dieta il più possibile varia, che preveda ogni giorno il consumo di verdura e frutta, cereali integrali, proteine (come pesce, carni bianche, legumi, formaggi magri, uova), olio extra vergine di oliva, frutta secca a guscio, spezie ed erbe aromatiche.

Gestione dello stress

È ormai assodato che ci sia una forte **relazione tra mente e corpo**: un'ampia varietà di malattie tra cui disturbi dello stomaco, orticaria e persino malattie cardiache e neurologiche, sono legate agli effetti dello **stress emotivo**. Lo stress in grado di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario non è però quello acuto, che arriva e se ne va, come quando si vive un improvviso spavento, bensì quello che viene definito cronico, causato, ad esempio, da **relazioni complicate** con familiari, amici e colleghi o da sfide sostenute per svolgere al meglio il proprio lavoro. **Circondarsi di persone positive** con le quali poter dialogare e confrontarsi, in modo anche deciso ma costruttivo e sapersi dare degli obiettivi, anche ambiziosi, ma nel rispetto dei propri limiti, può certamente ridurre la condizione di stress cronico e aumentare le difese immunitarie.

Attività fisica

L'**esercizio fisico regolare** è uno dei pilastri della vita sana: migliora la salute cardiovascolare, abbassa la pressione

sanguigna, aiuta a controllare il peso corporeo e protegge da una varietà di malattie. L'esercizio fisico può contribuire a una buona salute generale e quindi a un sistema immunitario sano. Può contribuire, inoltre, a un'efficiente circolazione sanguigna che consente alle cellule e alle sostanze che costituiscono parte integrante del sistema immunitario di muoversi liberamente attraverso il corpo e svolgere il proprio lavoro efficacemente. La cosa migliore per tutti sarebbe praticare con piacere attività fisica o sportiva regolare ma, se per mille motivi non ci si riesce, allora sarebbe bene almeno cercare di **camminare** cinque volte a settimana per venti o trenta minuti, possibilmente all'aria aperta per consentire una buona e regolare **esposizione alla luce del sole**, tanto importante per la sintesi di vitamina D, vero e proprio immunomodulatore.

8 regole d'oro per prevenire

1 Adotta una dieta varia, ricca di verdura (e frutta)

2 Mantieni un fisico snello

3 Pratica esercizio fisico regolarmente

4 Non fumare

5 Se bevi alcolici, fallo con molta moderazione

6 Dormi adeguatamente

7 Cerca di ridurre al minimo lo stress

8 Adotta misure per prevenire infezioni (ad esempio lavati spesso le mani e cuoci accuratamente carne e pesce)

Parola d'ordine: verdura!

Testi **Filippo Brocadello**, Medico Chirurgo
Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Fitoterapeuta

Mangiare verdura e frutta tutti i giorni, un vero imperativo! Alzi la mano chi non ha mai sentito parlare di contorno?! Siamo sempre stati abituati a mangiare quel che capita o quello che più ci piace e ad accompagnarlo con un piccolo contorno di verdura. L'abitudine che invece dovremmo fare nostra è cercare di riempire il piatto principalmente proprio di verdura, rivedere alcune scelte a cui siamo da sempre abituati accettando la **sfida di non far passare alcun pasto senza aver mangiato dei vegetali**. Far diventare il contorno la parte principale del pasto potrebbe essere proprio un buon obiettivo. Ci si pone spesso la domanda se sia meglio consumare la verdura cruda o cotta, oppure ancora se sia meglio servirla prima o dopo aver mangiato il resto del pasto. La risposta giusta è una e una sola: **consumarla, a prescindere dall'ordine!** L'importante è innanzitutto questo.

Se siamo nelle condizioni di poter scegliere e abbiamo il tempo di lavarli e prepararli, è certamente da **prediligere il consumo di ortaggi crudi** perché molto più ricchi di micronutrienti come **vitamine, sali minerali e fitonutrienti**. Più la verdura è fresca, maggiori saranno le riserve di queste sostanze. Se le verdure sono di stagione questa ricchezza raggiunge apici elevatissimi. Colori vivaci, profumi intensi e sapori aromatici sono sinonimo di ricchezza. Più i nostri piatti hanno queste caratteristiche e maggiori saranno le sostanze offerte dal piatto di verdure che stiamo consumando.

La vita di tutti i giorni, però, la conosciamo bene: sempre di corsa, poco tempo, scarsa organizzazione, un po' di pigrizia, col risultato che non riusciamo

sempre a fare il meglio. Ma **piuttosto che rinunciare alla verdura, meglio scaldarne rapidamente una porzione conservata cotta in frigorifero...** Con la cottura parte dei superpoteri dei vegetali vengono persi, ma non tutto è da gettare: se è vero che un ortaggio cotto ha ceduto una quota del suo potenziale, è altrettanto vero che comunque è in grado di rifornire l'organismo che se ne ciba di sostanze fondamentali e vitali. Una di queste sostanze è la **fibra**, che non si degrada con il calore e non si disperde nell'acqua, nemmeno se la verdura è stata cotta e poi surgelata!

Il mondo dei vegetali è l'unico in grado di donarci questa fantastica sostanza tanto importante quanto trascurata: nei modelli alimentari più diffusi in **occidente il consumo di fibra è così basso da rasentare quasi la totale assenza**. Ma perché dovremmo avere un occhio di riguardo nei confronti di questo componente se non si digerisce né nello stomaco né nell'intestino? Proprio il fatto di essere indigeribile per noi esseri umani rende la fibra disponibile per i batteri che vivono nelle nostre pance e sono ghiotti di questo composto che è il loro cibo preferito. E più ne potranno mangiare, migliori saranno le loro condizioni, il loro numero e la loro diversità. **Più forti e numerosi sono i batteri** che popolano l'intestino di un individuo, **migliori saranno le condizioni di salute** della persona che li ospita. I batteri della pancia, infatti, sono tra i principali responsabili delle buone condizioni del sistema immunitario che, se mantenuto vigoroso, sarà in grado di proteggere e regolare in modo raffinato e attento tutto il buon funzionamento di quell'organismo. Verdura allora, a ogni pasto, sia cruda che cotta!



Bibliografia e approfondimenti

Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality - a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies

International Journal of Epidemiology, Volume 46, Issue 3, June 2017, Pages 1029-1056, <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>

Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies

BMJ 2014; 349: g4490. doi: 10.1136/bmj.g4490

Role of the gut microbiota in nutrition and health

BMJ 2018; 361 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k2179>

Diet-microbiota interactions and personalized nutrition

Nature Reviews Microbiology 2019 volume 17, pages 742-753

Ricette veloci
di stagione



Fiammiferi
di asparagi con
aspretto di ciliegie
per 1 persona

200 g di asparagi
30 g di ciliegie denocciolate
Il succo di mezzo lime
1 cucchiaino di scorza di lime
grattugiata
1 cucchiaio di olio extra vergine
di oliva
Un pizzico di gomasio alle erbe
Pepe bianco q.b.

- 1. Lava gli asparagi, privali dell'ultima parte del gambo più dura e legnosa, poi tagliali a fiammiferi (una sorta di julienne più grossa).
- 2. Frulla le ciliegie con il succo e la scorza di lime, un cucchiaio d'olio fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.
- 3. Adagia gli asparagi crudi su un piatto e versa sopra a filo l'aspretto di ciliegie e lime.
- 4. Completa con un pizzico di gomasio, di pepe bianco e un filo d'olio a crudo.

Pesto
di asparagi, basilico
e nocciole
per 350 g

150 g di asparagi
150 g di foglie di basilico
20 g di nocciole
15 g di Parmigiano Reggiano
grattugiato
15 g di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di sale marino integrale
Una macinata di pepe bianco

- 1. Lava gli asparagi e privali dell'ultima parte del gambo più legnosa. Aiutandoti con un pelapatate elimina la parte esterna più dura.
- 2. Cuoci gli asparagi a vapore per 12-15 minuti (a seconda della grossezza).
- 3. Lava le foglie di basilico delicatamente e privale dell'acqua in eccesso tamponandole bene con un pezzo di carta.
- 4. Versa tutti gli ingredienti in un bicchiere dai bordi alti e frulla con un frullatore a immersione fino a ottenere un composto omogeneo.

Vellutata
di asparagi
al latte di cocco
per 1 persona

200 g di asparagi
25 ml di latte di cocco
1/3 di porro
1 punta di cucchiaino di senape
1 cucchiaino di olio extra vergine
di oliva
Una macinata di pepe bianco
Un pizzico di sale marino integrale
Acqua q.b.

- 1. Lava gli asparagi e privali dell'ultima parte del gambo più legnosa. Aiutandoti con un pelapatate elimina anche la parte esterna più dura.
- 2. In una casseruola metti il porro a rondelle e gli asparagi a pezzetti. Copri con acqua a filo degli asparagi e cuoci a fiamma bassa per 15 minuti.
- 3. A cottura ultimata aggiungi il latte di cocco, la senape, il sale e il pepe bianco, poi frulla fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungi eventualmente poca acqua per ottenere la consistenza desiderata. Completa con un filo d'olio a crudo.

Crudità di carote,
dressing alla noce
moscata e pinoli
per 1 persona

200 g di carote
1 cucchiaino di pinoli
1 rametto di timo
Un pizzico di noce moscata
2 cucchiiai di olio extra vergine
di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

- 1. Lava le carote sotto l'acqua corrente e aiutandoti con un pelapatate privale della buccia esterna, elimina anche le estremità.
- 2. Taglia le carote a metà per il senso della lunghezza, suddividi i due pezzi di carota ottenuti a loro volta a metà sempre nel senso della lunghezza.
- 3. Trasferisci l'olio, le foglioline di timo, i pinoli, il sale, la noce moscata e il pepe nero in un bicchiere dai bordi alti e frulla con un frullatore a immersione fino a ottenere un composto omogeneo.
- 4. Intingi a piacere i bastoncini di carote nel dressing di noce moscata e pinoli.

Rosti
di carote
e cipolle
per 1 persona

200 g di carote
50 g di cipolle
1 rametto di origano fresco
1 cucchiaino di olio extra vergine
di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

- 1. Lava le carote, sbucciale e grattugiale grossolanamente.
- 2. Sbuccia le cipolle, tagliale in due parti e affettale sottilmente.
- 3. Mescola le verdure in una ciotola con il sale, l'olio, il pepe e qualche fogliolina di origano.
- 4. Aiutandoti con un coppapasta, versa il composto di carote e cipolle nella padella antiaderente compattando bene tutti gli ingredienti fino a formare i rosti.
- 5. Cuoci 5 minuti per lato a fiamma bassa, facendolo dorare senza bruciarlo. Prosegui fino a esaurire gli ingredienti.

Zuppa
di carote
e zenzero
per 1 persona

500 g di carote
Mezzo litro di brodo vegetale
1 cucchiaino di cipolla tritata
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
5 anacardi non salati
2 cucchiiai di olio extra vergine
di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

- 1. In un tegame a bordi alti fai appassire per qualche minuto la cipolla e lo zenzero con l'olio e poca acqua.
- 2. Aggiungi le carote sbucciate e tagliate a rondelle, versa il brodo e cuoci a fiamma bassa per 15 minuti.
- 3. Frulla il composto aggiungendo un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- 4. Servi con gli anacardi tritati grossolanamente e un filo d'olio a crudo.



Asparago verde
di Altedo IGP
Despar Premium



Nocciole
sgusciate
Despar
Bio,Logico



Senape forte
Despar



Pinoli
sgusciati
Despar
Bio,Logico



Cipolle
Despar Passo
dopo Passo



Noci
di anacardio
Despar
Equo Solidale



Gazpacho di ravanelli

per 1 persona

200 g di ravanelli
1 cucchiaino di yogurt greco bianco
Mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

- 1. Lava e monda i ravanelli, tagliali a fettine.
- 2. Frullali con lo yogurt, l'aglio, il sale marino e il pepe nero fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3. Servi con un filo d'olio a crudo.

Sautè di ravanelli alle erbe e lime

per 1 persona

200 g di ravanelli
1 cipollotto fresco
1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate (rosmarino, salvia, timo)
Mezzo lime
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Sale marino integrale e pepe nero q.b.

- 1. Lava e monda ravanelli, poi tagliali a metà.
- 2. Trita finemente il cipollotto e uniscilo alle erbe aromatiche.
- 3. Trasferisci i ravanelli, le erbe aromatiche e il cipollotto in una padella antiaderente, aggiungi un cucchiaino di olio, una macinata di pepe e un pizzico di sale.
- 4. Sfuma con il succo di lime e cuoci per 10 minuti.
- 5. A fine cottura aggiungi anche la scorza del lime grattugiata e mescola bene.

Ravanelli in insalata con pesto di rucola e anacardi

per 1 persona

200 g di ravanelli
Per il pesto (circa 200 g)
50 g di rucola
40 g di anacardi
15 g di Parmigiano Reggiano
10 g di pecorino stagionato
70 g di olio extra vergine di oliva
Mezzo spicchio di aglio
Un pizzico di gomasio alle erbe

- 1. Lava bene la rucola, elimina l'acqua in eccesso e mettila all'interno di un frullatore.
- 2. Aggiungi tutti gli ingredienti a eccezione dell'olio. Inizia a frullare versando l'olio a filo fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3. Taglia a fettine sottili i ravanelli (puoi aiutarti con una mandolina), dopo averli lavati accuratamente, e immergi poi le fettine in acqua ghiacciata.
- 4. scola e condisci con un cucchiaino di pesto di rucola e anacardi.

Lattuga con uvetta e noci del Brasile

per 1 persona

200 g di lattuga
1 cucchiaino di uvetta sultanina
1 cucchiaino di noci del Brasile tritate grossolanamente
Mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

- 1. Mondala la lattuga, elimina eventuali foglie esterne rovinata, taglia il torsolo alla base e lava le foglie. Elimina l'acqua in eccesso.
- 2. Taglia grossolanamente la lattuga e trasferiscila in una padella antiaderente con l'aglio, l'olio e l'uvetta precedentemente reidratata in acqua tiepida per 30 minuti. Cuoci a fuoco basso per 10 minuti.
- 3. Poco prima del termine della cottura, aggiungi un pizzico di sale, una macinata di pepe e le noci del Brasile tritate grossolanamente. Mescola bene.

Lattuga al forno con alici e olive

per 1 persona

6 foglie di lattuga grandi
150 g di alici spinate
1 cucchiaino di olive denocciolate
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di finocchietto essiccato o semi di finocchio
Un pizzico di gomasio alle alghe
Una macinata di pepe nero

- 1. Cuoci a vapore per un paio di minuti le foglie di lattuga precedentemente lavate e tieni da parte.
- 2. Trita le alici spinate con le olive, condiscile con un cucchiaino d'olio, il pepe e il finocchietto essiccato (o i semi di finocchio tritati). Mescola bene.
- 3. Strizza bene e trita al coltello 4 delle foglie di lattuga precedentemente cotte e uniscile al trito di alici. Mescola bene.
- 4. Imbottisci le due foglie di lattuga con la farcia e richiudile bene. Cuoci in forno preriscaldato a 140 °C per 15 minuti.

Crema spalmabile di lattuga, noci e feta greca

per 1 persona

50 g di lattuga
50 g di noci
1 cucchiaino di feta greca a cubetti
1/3 di spicchio di aglio
Olio extra vergine di oliva q.b.
Un pizzico di sale marino integrale

- 1. Mondala la lattuga, elimina eventuali foglie esterne rovinata, taglia il torsolo alla base e lava le foglie accuratamente. Elimina l'acqua in eccesso.
- 2. Taglia grossolanamente la lattuga e trasferiscila in un mixer assieme a tutti gli altri ingredienti (a parte l'olio). Comincia a frullare aggiungendo l'olio a filo fino a ottenere una crema omogenea dalla consistenza spalmabile.



Yogurt greco bianco 2% di grassi Despar



Olio extra vergine di oliva biologico non filtrato Despar Bio,Logico



Rucola biologica Despar Bio,Logico



Uva sultanina Despar Bio,Logico



Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium



Feta greca a cubetti in salamoia Despar



Zuppetta di canocchie, bieta e cardamomo

per 1 persona

200 g di canocchie
50 g di bieta
1 cucchiaino di scalogno
1 patata
1 carota
2 baccelli di cardamomo
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di gomasio alle alghe
Una macinata di pepe nero
Acqua naturale q.b.

1. Aiutandoti con una forbice elimina le pinne ventrali e le chele delle canocchie. Elimina anche la parte della corazza dorsale che sporge leggermente lungo il fianco. Infine, taglia la coda e, sollevando la corazza dorsale delicatamente dalla coda verso la testa, eliminala.
2. Lava la bieta ed elimina la parte inferiore del gambo, poi tagliala a listarelle. Sbuccia patata e carota e tagliale a pezzetti. Trita finemente lo scalogno. Stufa dolcemente lo scalogno per un paio di minuti con un cucchiaino di olio e poca acqua. Aggiungi biette, patata e carota, gomasio, pepe e cardamomo.
3. Copri con acqua e lascia cuocere coperto per 15 minuti a fiamma bassa; infine aggiungi le canocchie e lascia cuocere per altri 10 minuti. Servi la zuppa ancora calda con un filo d'olio a crudo.

Canocchie con battuto di olive pomodori secchi e zeste di limone

per 1 persona

200 g di canocchie
1 cucchiaino di olive nere denocciolate
2 pomodori secchi
1 cucchiaino di zeste di limone
1 cipollotto
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di gomasio alle alghe

1. Aiutandoti con una forbice elimina le pinne ventrali e le chele delle canocchie. Elimina anche la parte della corazza dorsale che sporge leggermente lungo il fianco. Infine, taglia la coda e, sollevando la corazza dorsale delicatamente dalla coda verso la testa, eliminala.
2. Cuoci le canocchie a vapore per 5 minuti.
3. Trita finemente a coltello il cipollotto, le olive nere e i pomodori secchi.
4. Mescola bene il trito ottenuto con le zeste di limone, una macinata di pepe e l'olio.
5. Cospargi le canocchie con il trito, un pizzico di gomasio e un filo d'olio a crudo.

Sandwiches di triglia con carciofi e cipollotti

per 1 persona

4 filetti di triglia (circa 150 g totali)
1 fondo di carciofo
1 cipollotto
1 ciuffetto di prezzemolo
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di sale marino integrale

1. Taglia il fondo di carciofo a julienne sottili. Trita finemente il cipollotto e il prezzemolo. Cuoci per qualche minuto a fiamma bassa con l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungi poca acqua al bisogno.
2. Una volta cotti i carciofi, lasciali intiepidire e sminuzzali al coltello.
3. Priva i filetti di triglia delle spine con l'apposita pinza; farcisci il filetto più grande con l'imbottitura di carciofi e richiudi con l'altro filetto. Pressa bene per chiudere al meglio il sandwich.
4. Cuoci in forno preriscaldato a 140 °C per 15 minuti.

Triglia al vapore in insalata di fragole e basilico

per 1 persona

150 g di triglie sfilettate
80 g di valeriana
50 g di fragole

Ingredienti per il dressing al basilico:
12 foglie di basilico
Il succo di mezzo limone
50 ml di olio extra vergine d'oliva
Una macinata di pepe nero
Un pizzico di gomasio alle erbe

1. Sciacqua bene i filetti di triglia, privali delle spine con l'apposita pinzetta, asciugali dall'acqua in eccesso e cuocili a vapore per 10 minuti.
2. Lava le fragole e la valeriana, elimina l'acqua in eccesso. Priva le fragole del picciolo e tagliale in quattro. Aggiungile alla valeriana.
3. Lava le foglie di basilico, asciugale delicatamente, trasferiscile in un mixer con il succo di limone, il gomasio, il pepe nero e metà quantità d'olio. Frulla per qualche secondo, aggiungi quindi l'altra parte di olio e continua a frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Adagia i filetti di triglia sopra l'insalata di valeriana e fragole, condisci con un cucchiaino di dressing al basilico.





Sandwiches di triglia
con carciofi e cipollotti

per 1 persona

- 4 filetti di triglia (circa 150 g totali)
- 1 fondo di carciofo
- 1 cipollotto
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- Una macinata di pepe nero
- Un pizzico di sale marino integrale

1. Taglia il fondo di carciofo a julienne sottili. Trita finemente il cipollotto e il prezzemolo. Cuoci per qualche minuto a fiamma bassa con l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungi poca acqua al bisogno.
2. Una volta cotti i carciofi, lasciali intiepidire e sminuzzali al coltello.
3. Priva i filetti di triglia delle spine con l'apposita pinza; farcisci il filetto più grande con l'imbottitura di carciofi e richiudi con l'altro filetto. Pressa bene per chiudere al meglio il sandwich.
4. Cuoci in forno preriscaldato a 140 °C per 15 minuti.

Triglia al vapore in insalata
di fragole e basilico

per 1 persona

- 150 g di triglie sfilettate
- 80 g di valeriana
- 50 g di fragole

- Ingredienti per il dressing al basilico:**
- 12 foglie di basilico
 - Il succo di mezzo limone
 - 50 ml di olio extra vergine d'oliva
 - Una macinata di pepe nero
 - Un pizzico di gomasio alle erbe

1. Sciacqua bene i filetti di triglia, privali delle spine con l'apposita pinzetta, asciugali dall'acqua in eccesso e cuocili a vapore per 10 minuti.
2. Lava le fragole e la valeriana, elimina l'acqua in eccesso. Priva le fragole del picciolo e tagliale in quattro. Aggiungile alla valeriana.
3. Lava le foglie di basilico, asciugale delicatamente, trasferiscile in un mixer con il succo di limone, il gomasio, il pepe nero e metà quantità d'olio. Frulla per qualche secondo, aggiungi quindi l'altra parte di olio e continua a frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Adagia i filetti di triglia sopra l'insalata di valeriana e fragole, condisci a piacere con il dressing al basilico.

Pianificare
libera tutti!

Testi **Stefano Polato**, Direttore dello Space Food Lab di Argotec e dell'Academy Avamposto43

Pianificare i tuoi pasti ti sembra un'impresa impossibile? Non è così! Basta imparare solo qualche semplicissimo truccetto. Non solo mangerai meglio, ma soprattutto ti sentirai più in forma e finalmente avrai più tempo per dedicarti a tutte le altre attività.

Ottimizza

Quando ti trovi di fronte a un ingrediente non porti limiti e, anziché pensare esclusivamente a ciò che hai deciso di farne nel momento in cui lo stai lavorando, **immagina come puoi sfruttarlo per altre preparazioni**. Pensane 3...se poi arrivi a 2, è già un ottimo risultato! Le ricette veloci con verdura e pesce proposte nelle pagine precedenti sono un esempio perfetto in questo senso.

Ricicla

Non parlare più di scarti, ma vedili come **nuovi ingredienti**. Sprechiamo troppo cibo e troppo spesso gettiamo nella spazzatura parti commestibili e riutilizzabili. **Lische di pesce o parti ossee della carne**, ad esempio, diventano nuovi ingredienti utilissimi e preziosi per realizzare ottimi brodi e basi. **Le parti che tenderesti a buttare** e che invece sono commestibili e riutilizzabili **della verdura e della frutta** sono ideali per frullati/estratti/centrifugati. Tieni sempre a portata di mano un contenitore in acciaio o in vetro con coperchio nel quale conservarle correttamente.

Conserva

Cucina **porzioni multiple**, ad esempio di cereali e legumi, da poter utilizzare in ricette differenti anziché per una singola preparazione. Poi potrai conservarle in **frigo**.

Ricorda però di controllare periodicamente la temperatura di questo prezioso alleato. Troppo spesso diamo per scontato che le impostazioni siano corrette e che la **temperatura** interna sia corretta. Soprattutto con il cambio delle stagioni è probabile che sia necessario reimpostarlo. La temperatura ideale del frigo va dai +2 ai +4 °C. In ogni caso, il consiglio è di monitorare con un termometro (se non è già presente) la temperatura effettiva.

Congela

Anche **congelare gli alimenti preparati** può esserti d'aiuto nel pianificare in modo efficace la propria alimentazione, ma sono necessarie **precise accortezze**:
1. la temperatura ideale deve essere almeno a -18 °C;
2. non affollare il congelatore di alimenti che rischiano di andare nel dimenticatoio e di degradare;
3. scrivi sempre la **data di congelamento** sulle confezioni o contenitori;
4. fai porzioni "adeguate": più il volume di ciò che desideri congelare è importante, più tempo impiegherà a raggiungere la temperatura desiderata (-18 °C);
5. più bassa è la **temperatura dell'alimento** che posizioni nel congelatore, più rapido sarà il congelamento e più basso il rischio di far subire scongelamento agli altri prodotti contenuti nel congelatore stesso. Ad esempio, se decido di congelare dei ceci precedentemente cotti, la cosa migliore da fare è lasciarli raffreddare facendo loro raggiungere più rapidamente possibile la temperatura ambiente. Lo step successivo dovrebbe essere quello di fare un passaggio in frigorifero e far loro raggiungere i 4 °C, successivamente fare dei sacchetti non troppo spessi e metterli in congelatore ben distesi e separati;

6. utilizza **involucri resistenti** per basse temperature per conservare ben separati nel congelatore i tuoi alimenti **Prossimamente su casadivita.it** scopri i **video** in cui il nostro chef Stefano Polato e il dietista nutrizionista Daniele Nucci ti daranno indicazioni su come scegliere e utilizzare i sacchetti per la conservazione.

casadivita.it

Il **piatto unico** è uno **schema** non solo **alimentare** ma anche **mentale**: una volta imparato, faciliterà incredibilmente la decisione di cosa cucinare per un pasto completo e bilanciato. Su casadivita.it trovi tante idee di piatto unico, **oltre 2.000 ricette** per comporlo e uno splendido e intuitivo strumento (il **configuratore**) che ti aiuta a capire come fare.

Inizia subito!



Inquadra il QR CODE con lo smartphone per accedere subito

Carciofi al balsamico con nocciole, crema di lenticchie rosse alla curcuma e kamut al timo

per 1 piatto unico

Piatti unici di stagione

200 g di fondi di carciofo
1 cucchiaio di nocciole
50 g di lenticchie rosse secche
40 g di kamut secco (o 80 g già cotto)
1 rametto di timo
1 spicchio di aglio
Un pizzico di gomasio alle erbe

Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaino di aceto balsamico
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
2 pizzichi di sale marino integrale
Pepe nero q.b.

1. Lava il kamut sotto l'acqua corrente e cuocilo per assorbimento seguendo le indicazioni riportate sulla confezione (per ogni parte di kamut considera circa 3 parti di acqua).
2. Sciacqua bene le lenticchie e falle bollire per 15 minuti in poca acqua, poi scolale e frullale con un pizzico di sale, mezzo cucchiaino di curcuma, una macinata di pepe nero e un filo d'olio fino a ottenere un composto fluido e cremoso. Aggiungi poca acqua al bisogno per ottenere la consistenza desiderata.
3. Lava bene i fondi di carciofo e tagliali a fettine sottili. Mettili in una padella antiaderente con un cucchiaio d'olio, l'aglio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'aceto balsamico e poca acqua. Cuoci a fiamma bassa per 10 minuti. A cottura ultimata aggiungi le nocciole tagliate grossolanamente e mescola.
4. Una volta cotto il kamut, condiscilo con le foglioline di timo, un pizzico di gomasio alle erbe e un filo d'olio.
5. Componi il tuo piatto unico con il kamut al timo, la crema di lenticchie rosse alla curcuma e i carciofi al balsamico con nocciole.



Bieta stufata al bacon, uovo barzotto e grano saraceno con pomodori secchi e pinoli

per 1 piatto unico

200 g di bieta
1 fettina sottile di bacon
1 uovo

80 g di grano saraceno
4 pomodori secchi
1 cucchiaio di pinoli
160 g di acqua naturale
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Un pizzico di gomasio alle erbe
Un pizzico di pepe nero

1. Lava bene il grano saraceno sotto acqua corrente e cuocilo per assorbimento seguendo le indicazioni riportate sulla confezione (per ogni parte di grano saraceno considera circa 2 parti di acqua).
2. Monda, lava la bieta ed elimina la parte inferiore del gambo, poi tagliala a listarelle. Cuoci la bieta in una padella antiaderente per 10 minuti con un cucchiaio di olio e poca acqua se serve. A cottura quasi ultimata aggiungi il bacon tagliato a pezzettini e mescola bene.
3. Una volta cotto il grano saraceno condiscilo con i pomodori secchi sminuzzati al coltello, i pinoli, un pizzico di gomasio e l'olio.
4. Metti a bollire un pentolino pieno d'acqua, dal momento in cui l'acqua inizia a bollire immergi l'uovo e lascia cuocere per 5 minuti. Una volta trascorso il tempo, estrai l'uovo e fallo raffreddare sotto l'acqua fredda.
5. Componi il tuo piatto unico con il grano saraceno con pomodori secchi e pinoli, la bieta stufata con il bacon e l'uovo barzotto sgusciato al centro del piatto con pepe nero a piacere.





Insalata di spinacino, fragole e asparagi bianchi, burger di vitello e pane integrale

per 1 piatto unico

150 g di spinacino novello
50 g di asparagi bianchi
20 g di fragole
100 g di burger di vitello
2 fettine di pane integrale
240 g di acqua naturale o brodo vegetale

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Qualche goccia di aceto balsamico
2 pizzichi di sale marino integrale
Pepe nero q.b.

1. Lava gli asparagi e privali dell'ultima parte del gambo più legnosa. Aiutandoti con un pelapatate elimina la parte esterna più dura e ricava delle striscioline.
2. Lava le fragole, elimina l'acqua in eccesso e privale del picciolo. Tagliale a fettine.
3. Lava lo spinacino ed elimina l'acqua in eccesso. Assembla poi l'insalatina di spinacino con le fragole e gli asparagi crudi, condisci con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio e qualche goccia di aceto.
4. Cuoci il burger in una padella antiaderente preriscaldata a fiamma moderata 3 minuti per lato.
5. Componi il tuo piatto unico con l'insalatina di spinacino, fragole e asparagi, il burger di vitello e il pane integrale.



Cipolla stufata all'alloro e maggiorana, tacchino alle ciliegie e riso selvaggio

per 1 piatto unico

100 g di cipolle
100 g di tacchino
25 g di ciliegie denocciolate
80 g di riso selvaggio
1 foglia di alloro
1 rametto di maggiorana
240 g di acqua o brodo vegetale
2 pizzichi di sale marino integrale
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Pepe nero q.b.

1. Lava il riso sotto acqua corrente e cuocilo per assorbimento seguendo le indicazioni riportate sulla confezione (per ogni parte di riso selvaggio considera circa 3 parti di acqua).
2. Taglia il tacchino a pezzi e cuocilo in una padella antiaderente a fiamma bassa con un pizzico di sale, una macinata di pepe e l'olio per 10 minuti. Taglia le ciliegie a metà e aggiungile al tacchino. Cuoci per altri 5 minuti.
3. Affetta le cipolle e falle saltare in padella con un cucchiaino di olio, l'alloro, la maggiorana e un pizzico di sale fino a quando si saranno ammorbidite.
4. Una volta cotto il riso, condiscilo con le cipolle stufate.
5. Componi il tuo piatto unico con il riso selvaggio con cipolle all'alloro e maggiorana e il tacchino alle ciliegie.

**Dolci
eccezioni**

Plumcake con fragole, cioccolato e mandorle

per uno stampo da plumcake

200 g di farina di tipo 2
100 g di farina di mandorle
80 g di zucchero
di canna integrale
2 uova
1 lime non trattato
(scorza e succo)
Mezza bustina di lievito
per dolci
100 g di burro da centrifuga
50 g di bevanda di mandorle
non zuccherata
200 g di fragole
100 g di cioccolato fondente
85% di cacao

1. Rompi le uova in una ciotola e aggiungi lo zucchero. Monta con un frustino fino a ottenere una crema spumosa.
2. Incorpora il burro a temperatura ambiente e la buccia grattugiata del lime più il suo succo. Continua a montare.
3. Aggiungi tutte le farine setacciate, la bevanda di mandorle e il lievito. Mescola bene.
4. Aggiungi le fragole lavate, private del picciolo e tagliate in quarti. Infine aggiungi anche il cioccolato fondente tagliato grossolanamente al coltello. Mescola ancora bene.
5. Rivesti lo stampo da plumcake con la carta da forno naturale precedentemente bagnata e ben strizzata, versa il composto e cuoci in forno preriscaldato a 160 °C per circa 60 minuti. Verifica la cottura con uno stecchino.



Clafoutis di ciliegie al miele, pinoli e menta

per una tortiera da 26 cm

500 g di ciliegie fresche
denocciolate
200 ml di bevanda di avena
non zuccherata
100 g di farina di tipo 1
3 uova
60 g di miele di acacia
2 manciate di pinoli
6 foglioline di menta
1 noce di burro
da centrifuga

1. Imburra leggermente la tortiera e adagia sopra le ciliegie intere.
2. Sbatti velocemente con un frustino le uova intere con il miele, unisci la farina setacciata e la bevanda d'avena.
3. Aggiungi anche le foglioline di menta tritate e mescola nuovamente.
4. Versa lentamente il composto sopra le ciliegie e decora con i pinoli.
5. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C. per 60 minuti. La torta dovrà rimanere morbida ma asciutta.

Menu di Pasqua

Antipasto

Insalatina di agretti con mandorle tostate, uova di quaglia e pancetta

Primo

Risotto con ragù bianco di coniglio, olive e burrata

Tortelli di ricotta di pecora, limone e carciofini

Secondo

Rotolo di vitello farcito alle erbe aromatiche con patata schiacciata e spinacino

Dolce

Tortina di fragole e crema soffice di yogurt alla vaniglia



Aceto balsamico di Modena IGP
Despar Premium



Parmigiano Reggiano DOP
Despar Premium



Burrata pugliese
Despar Premium



Olive taggiasche denocciolate in olio extra vergine di oliva
Despar Premium



Farina "0" Manitoba
Despar Premium



Grissini arrotolati all'olio di oliva con sale iodato
Despar Premium



Insalatina di agretti con mandorle tostate, uova di quaglia e pancetta

per 4 persone

400 g di agretti freschi (o barbe di frate)
200 g di pancetta stesa affumicata in fetta unica
4 uova di quaglia
30 g di mandorle sfilettate e tostate
50 g di crostini di pane
Sale e pepe nero q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.
Alcune gocce di aceto balsamico

1. Monda e lava bene gli agretti.
2. Sbollenta per 20 secondi in abbondante acqua bollente e salata, fai raffreddare immediatamente aiutandoti con acqua e ghiaccio.
3. Taglia la pancetta a cubetti regolari e passala in forno a 130 °C per 15 minuti.
4. Condisci gli agretti con olio, sale e pepe e poco aceto balsamico.
5. Scalda moderatamente una padella antiaderente, versa un filo di olio e tre uova di quaglia (aperte precedentemente) per ogni porzione; cuoci a fuoco moderato fino al rapprendersi dell'albume.
6. Impiatta alla base gli agretti a nido, adagia sopra le uova, i cubetti di pancetta, delle mandorle e qualche crostino di pane.

Risotto con ragù bianco di coniglio, olive e burrata

per 4 persone

260 g di riso Vialone Nano
3 cosce di coniglio
150 g di burrata
100 g di olive taggiasche
50 g di burro da centrifuga
20 g di Parmigiano Reggiano
2 carote
2 cipolle
1 costa di sedano
2 bicchieri di vino bianco secco
Rosmarino e salvia freschi
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale e pepe nero q.b.

1. Disossa le cosce di coniglio. Metti le ossa in una pentola con 3 litri d'acqua, poco sale, una carota, una cipolla e il sedano a pezzetti; fai bollire per circa 2 ore a fiamma moderata, schiumando spesso. A parte taglia la polpa del coniglio come per un ragù, rosola in padella con un filo d'olio, sale e pepe.
2. Trita finemente una cipolla con la carota avanzata e fai appassire in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungi la carne e un mazzetto legato con lo spago da cucina di rosmarino e salvia. Bagnare con un bicchiere di vino e fai evaporare.
3. A parte mettere in forno a 150 °C le olive per circa 15 minuti. Al termine, aggiungile al coniglio e bagna con due mestoli di brodo ottenuto; cuoci per circa 30 minuti.
4. Tosta il riso in una casseruola larga con una cipolla appassita e 20 g di burro. Bagna con il vino bianco e fai evaporare.
5. Continua la cottura bagnando con il brodo per circa 15 minuti. Aggiungi il ragù di coniglio, regola di sale e completa la cottura per circa 3 minuti. Togli dal fuoco, aggiungi il Parmigiano e il restante burro mantecando bene.
6. Servi mettendo il risotto alla base del piatto, poi due cucchiari di burrata a temperatura ambiente sopra e un filo d'olio.



Tortelli di ricotta di pecora,
limone e carciofini

per 4 persone

200 g di ricotta di pecora
10 carciofini curati e mondati
200 g di farina tipo 1
100 g di farina 0
3 uova
2 limoni naturali
1 spicchio di aglio
1 bicchiere di vino bianco secco
Una manciata di prezzemolo tritato
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale e pepe nero q.b.

1. Impasta le farine con le uova, amalgama bene fino a ottenere un impasto omogeneo e liscio. Fai riposare per 30 minuti e temperatura ambiente avvolto da pellicola.
2. Togli con un pelapatate la buccia al limone (solo la parte gialla) e tagliala a striscioline, sbollentala in acqua bollente salata per circa 20 secondi. Frulla bene la ricotta mettendo il succo di mezzo limone e metà delle bucce appena sbollentate. Condisci con sale e pepe.
3. Stendi la pasta molto sottile, poi con l'aiuto di un coppapasta ricava dei cerchi dal diametro di circa 5 cm, spennella leggermente di acqua e poni al centro, aiutandoti con un cucchiaino, il ripieno. Infine, chiudi con un altro cerchio.
4. A parte taglia i carciofini in quattro parti e cuocili in padella con l'aglio intero, un filo d'olio e il prezzemolo tritato. Bagna con poco vino bianco e fai evaporare, aggiungi un bicchiere d'acqua, sala e porta a cottura, togliendo alla fine l'aglio.
5. Cuoci i tortelli in acqua bollente salata, passali in padella con i carciofini e le restanti bucce di limone.

Rotolo di vitello farcito alle erbe aromatiche
con patata schiacciata e spinacino

per 4 persone

1 kg di reale di vitello
200 g di spinaci novelli
3 patate medie
4 uova intere
3 fette di pancetta arrotolata
2 cipolle
1 carota
1 gamba di sedano
20 g di burro da centrifuga
2 bicchieri di vino bianco secco
5 foglie di salvia
Un mazzetto di timo
Un mazzetto di maggiorana
Poco rosmarino
1 dl di brodo vegetale
Sale e pepe nero q.b.

1. Trita tutte le erbe aromatiche finemente. Rompi le uova, aggiungi le erbe, sala e pepa. In una padella antiaderente larga versa l'impasto a formare una frittata sottile. Cuoci a fiamma moderata.
2. Pulisci dalle eccedenze di grasso la carne, sala leggermente e poi copri con la frittata ottenuta. Arrotola il tutto, avvolgi con le fette di pancetta e lega il più stretto e regolare possibile.
3. In una pirofila da forno metti sedano, carota e cipolle tagliate grossolanamente, aggiungi il rotolo e un filo d'olio. Cuoci in forno a 160 °C per 130 minuti, bagna prima con vino bianco e poi con il brodo vegetale.
4. Ultima la cottura, slega il rotolo e conserva il fondo di cottura.
5. Cuoci le patate con la buccia in acqua bollente per circa 30 minuti. Una volta cotte, pelale da calde, schiacciale con una forchetta e condiscile con olio, sale e pepe.
6. A parte in una padella cuoci per pochi istanti con una noce di burro e un pizzico di sale gli spinaci.
7. Componi il piatto: alla base la patata, sopra la carne e a fianco gli spinaci.



Tortina di fragole e crema soffice di yogurt alla vaniglia

per 4 persone

Per la pasta

125 g di grissini
65 g di zucchero
50 g di burro da centrifuga morbido
50 g di farina
2 tuorli d'uovo
La buccia grattugiata di 1 limone
1 bacca di vaniglia

Per la crema

50 g di zucchero
50 g di latte intero
175 g di panna fresca
100 g di yogurt alla vaniglia
15 g di colla di pesce

200 g di fragole
30 g di zucchero

1. Prepara la pasta: amalgama i tuorli con i grissini sbriciolati, lo zucchero, la farina, il burro, la scorza di limone e la vaniglia. Impasta fino a ottenere un composto sabbioso. Lascia raffreddare in frigo 30 minuti. Con esso rivesti il fondo 4 stampini dal diametro di circa 8 cm. Cuoci per 10 minuti a 180 °C in forno.
2. Per la crema in una piccola casseruola a fuoco bassissimo sciogli lo zucchero con il latte e aggiungi la colla di pesce, precedentemente ammollata in acqua fredda. Togli dal fuoco e lascia intiepidire il composto sempre mescolandolo. Incorpora lo yogurt, lavora bene e, per ultimo, la panna montata.
3. Sulle base delle tortine metti metà delle fragole tagliate grosse, versa poi la crema preparata fino a coprire le fragole; riponi in frigo a rassodare.
4. Per la salsa frulla le fragole restanti con lo zucchero, passa al colino e conserva in frigo.
5. Togli le tortine dal frigorifero e, al momento di servire, aggiungi la salsa.



per 4 persone

L'eccellenza della frutta, sorso dopo sorso

Con **Despar Premium** vivi un'esperienza unica di gusto dove **la grande protagonista è la frutta** in tutta la sua bontà. Lasciati stupire dal Nettare di Mirtillo Nero Selvatico senza zuccheri aggiunti Despar Premium: il suo contenuto medio di 450 bacche di mirtillo nero ti regala un sapore intenso naturalmente dolce. Prova anche la bevanda ai Frutti Rossi e Zenzero, il Nettare di Mirtillo Rosso Selvatico, il Nettare di Melagrana e il Nettare di Mirtillo Nero Selvatico Despar Premium.



www.desparitalia.it

Accogliami ogni giorno come a tavola

Testi **Luciano Franceschi**, pedagoga e formatore CEMEA
e **Michela Caputo**, autrice di libri per bambini

Quanto è importante il cibo nella tua vita? Quante volte, nei momenti più felici, hai festeggiato in modo conviviale? E hai mai pensato all'alimentazione come a un'occasione di accoglienza e di ospitalità?

Luciano: Cosa succede oggi, Clara?

Clara: Oggi cucino io, per tutti. Mi dai una mano?

L: Non so cucinare, cosa posso fare?

C: Prepara la tavola e...vorrei anche qualcosa di bello. Sono due mesi che tutti mi aiutano e ora vorrei far capire che ho sentito questa vicinanza. È da ieri che spadello. Non fatemi dire niente.

L: Prendo una torta.

C: Il dolce l'ho fatto io. È la mia specialità.

L: Allora prendo i fiori.

Sono un pedagoga e ho conosciuto Clara quando è arrivata nella mia comunità mamma-bambino con il suo bambino di tre anni, grazie all'aiuto di un assistente sociale che l'aveva convinta a lasciare e a denunciare il marito. La comunità è un luogo di protezione, dove si tenta di affiancare e sostenere le persone accolte in un momento non felice della propria vita. Clara non ha parlato per giorni, con nessuno, eppure durante l'accoglienza del primo giorno mi ricordo una tavola preparata per la merenda: mentre Clara scaldava l'acqua per preparare il tè, io mi sedo e chiedo al bambino se posso prendere un biscotto. Il bambino fa sì con la testa. Ripeto il gesto, cercando sempre il suo consenso con lo sguardo. Lui guarda la

mamma, poi guarda me e mi fa cenno di sì. Così gli dico che, forse, anche la mamma ne vuole uno...il bambino subito sorride e porge un biscotto a Clara, che lo prende e sorride anche lei. Clara dopo qualche giorno ha accettato di sedersi a tavola con le altre persone e, attraverso i piccoli gesti legati al mangiare, ha cominciato a parlare e ad accennare qualche altro sorriso. Oggi cucina per tutti.

Il nostro star bene è fatto di scelte e di momenti. Due aspetti non prescindibili, in quanto, se da un lato **scegliere consapevolmente** i prodotti, i metodi di cottura, gli abbinamenti alimentari aiuta a mantenere lo stato di salute del nostro corpo, dall'altro prendersi il tempo per vivere a pieno l'esperienza del mangiare, e **conservare con cura almeno lo spazio dedicato ai pasti in famiglia**, accresce la nostra capacità di condividere con gli altri, di dare e di ricevere, di creare relazione, di rispondere ai bisogni profondi di sicurezza e di affetto.

Ecco, allora, che ogni volta in cui penserai a cosa preparare per cena per te e per i tuoi bambini, e quando farai con loro la spesa, apparecchierai, oppure semplicemente li ascolterai raccontare la loro giornata seduti insieme a tavola, non sarà solo per mangiare ma, prima di ogni altra cosa, per **nutrire insieme e reciprocamente il vostro essere umani**.



Nutrimi di... relazione

Il pedagoga consiglia

È nei momenti di difficoltà che brillano le cose importanti. Nella vita ordinaria probabilmente siamo molto distratti e dimentichiamo che **cucinare e mangiare sono un fare quotidiano a cui dedicare attenzione**. È un tempo che ci serve per vivere bene e che, al contempo, ci rassicura, ci aiuta a guardarci negli occhi, a tornare gentili, a respirare insieme, ad affermare le nostre relazioni. Curare gli aspetti quotidiani di questa attività oggi, ci aiuterà nei giorni difficili.

Un tempo da non sottovalutare:

- **Dedica attenzione a tutti i pasti, anche alle merende**, perché sono un tempo ugualmente importante: scegli ingredienti sani e semplici, apparecchia la tavola e rallenta assieme.
- “Preparare con i bambini” significa anche **fare la spesa insieme**: imparare a scegliere gli alimenti migliori per stare bene, scoprire cibi nuovi, ascoltare i gusti dell'altro, prendersi un tempo di qualità e di relazione.

- **Costruisci un diario alimentare delle novità**. Segna su un apposito calendario quando ciascuno della famiglia assaggia un cibo per lui nuovo, il motivo per cui lo fa, le sensazioni e le emozioni provate. Diventerà una conquista comune.

- **Invita a pranzo un compagno di tuo figlio**, verrà spontaneo parlare del cibo, delle sue abitudini alimentari, delle tradizioni della sua famiglia, e conoscersi meglio.

Vita da food blogger... e non solo

Testi **Davide Campagna**, food blogger per Cotto al Dente, autore del libro "Food fitness" e maratoneta per passione



Sono **Davide Campagna**, ho 32 anni e sono un **runner** appassionato di cucina salutare, due mondi che racconto tramite il mio **blog "Cotto al Dente"** e la pagina Instagram @cottoaldente. Nella vita lavoro, inoltre, come odontoiatra nello studio della mia famiglia.

Cosa ci faccio tra le pagine di Di Vita magazine? Inizia oggi qui per me una **nuova avventura**: entro, infatti, a far parte della **squadra Despar** e della **Redazione di Di Vita magazine**. Se lo vorrai, potrai conoscermi personalmente sul **Truck del Tour Gusto** dove in Emilia-Romagna terrò i corsi "Benessere in cucina" di Casa Di Vita. La scelta con Despar è stata reciproca: nei progetti in cui sono stato coinvolto ritrovo molto di me stesso, dei miei valori, delle mie idee. Allo stesso modo credo che Despar abbia visto in me un testimonial allineato e in sintonia.

La mia vita tra i fornelli, lo sport e lo studio dentistico suscita tanta curiosità in chi mi segue. Molti mi chiedono: come fai a fare tutto? Spesso si tende a fare l'errore di guardare alla vita degli altri con una lente distorta, come se quello che vediamo (tramite i social o nella vita reale) fosse tutto quello che accade. Ovviamente non rispecchia la realtà,

la vita di ognuno di noi è fatta di alti e bassi. Per ogni traguardo raggiunto ci sono dietro sacrifici, sudore, lacrime e tante sconfitte che ci hanno portato alla meta. La mia evoluzione personale mi ha insegnato che la **determinazione** e la **costanza** sono **ingredienti fondamentali per raggiungere i propri obiettivi**.

Il mio percorso è stato sicuramente un po' fuori dal comune. Dopo aver concluso i miei studi universitari in odontoiatria, oltre a iniziare a lavorare come **dentista** nello studio di famiglia, ho intrapreso parallelamente la mia avventura da **food blogger**. Inizialmente un po' per gioco, poi con il passare del tempo si è trasformato in un secondo lavoro. **Nel corso degli anni anche il mio stile di vita è cambiato** moltissimo e ho iniziato ad avvicinarmi sempre di più allo **sport** e soprattutto ad **abitudini alimentari molto più salutari**. Oggi sono un **maratoneta** appassionato e mi sto preparando per la maratona di Boston con cui chiuderò il circuito delle **major marathon**.

Alcuni degli errori che ho fatto in passato mi hanno insegnato molto e in qualche modo mi hanno reso quello che sono oggi. In particolare per quanto riguarda la **relazione fra cibo e sport**.

Per anni infatti ho seguito diete che mi spingevano solo a contare le calorie per cercare di essere in forma. Poi con il tempo ho capito che uno sportivo deve preoccuparsi di tante altre cose oltre alle calorie. Ho inoltre realizzato che mangiare non deve mai diventare solo "nutrizione" nel senso più meccanico e asettico del termine. **Mangiare deve essere prima di tutto un piacere e riuscire a far diventare un piacere il cibo salutare è la mia missione principale**.

Scrivere per **Di Vita magazine** rappresenta una **nuova opportunità** per diffondere alcuni di questi temi, come la cura del proprio corpo e il benessere attraverso l'alimentazione. Si tratta poi di una sfida tutta nuova perché lo farò attraverso un mezzo per me inedito, visto che in genere comunico tramite i social network.

Le **ricette** che voglio condividere con te saranno molto incentrate proprio sull'alimentazione dello sportivo e in generale **pensate e rivolte a chi ha una vita dinamica** e vuole scoprire come mangiare in modo equilibrato sia possibile **anche senza passare lunghe ore in cucina**.

Oggi voglio farti conoscere due semplicissime ricette (pag. seguente) che preparo per il mio spuntino pre allenamento e per il mio pasto post allenamento. Nutrizione e sport vanno sempre di pari passo, per questo è importante capire come mangiare prima e dopo l'allenamento in modo da ottenere i risultati migliori in termini di performance e di benessere fisico. Fare uno spuntino prima di allenarsi è un'ottima abitudine, che consente di non restare a corto di energie. Per la digestione è ideale mangiare almeno 2 ore prima. Lo spuntino pre workout deve essere bilanciato fra carboidrati, proteine e fibre. L'avena è uno dei cibi pre

workout che preferisco perché è un ottimo compromesso fra questi macronutrienti. E dopo l'allenamento? Il corpo ha bisogno di reintegrare in tempi brevi per evitare che venga consumato il muscolo (invece che la massa grassa) e per rifornirci delle energie per continuare la giornata. Cosa mangiare? Un pasto equilibrato composto da grassi, proteine e carboidrati. È però importante assumere cibi ad alto valore nutrizionale, in grado di reintegrare il nostro corpo con i nutrienti di cui ha bisogno. L'avocado, ad esempio, è ricco di grassi, ma si tratta di grassi "buoni", gli omega-3. Le zucchine invece sono ricche di acqua oltre che di sali minerali e vitamine.

- Davide Campagna
- cottoaldente.it
- cottoaldente
- Cotto Al Dente



PRE
workout

Muffin di avena, mela e curcuma per 6 muffin

90 g di fiocchi di avena
Mezzo cucchiaino di curcuma
in polvere
Mezza mela
1 banana e mezza
90 g di bevanda vegetale
a scelta
2 cucchiaini di pinoli
Un pizzico di sale
marino integrale

1. Taglia le mele in piccoli cubetti e schiaccia la banana con una forchetta.
2. Meschia tutti gli ingredienti in una ciotola (lasciando da parte un po' di mela tagliata) e amalgama bene.
3. Versa il composto in stampi da muffin e aggiungi qualche pezzetto di mela come guarnizione. Cuoci in forno ventilato a 160 °C per 35 minuti circa.

POST
workout

Crema fredda di zucchine, piselli e avocado per 3 persone

500 g di zucchine
150 g di piselli
(in alternativa edamame)
100 g di avocado
300 g di acqua naturale
Timo fresco q.b.
Semi di zucca e di chia q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.
Un pizzico di sale
marino integrale

1. Taglia le zucchine a rondelle e saltale in padella assieme ai piselli con un filo di olio, poco sale e timo per una decina di minuti a fuoco basso.
2. Una volta cotte, lasciale raffreddare, poi trasferiscile in un frullatore. Aggiungi avocado e acqua e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. Servi con i semi di chia e di zucca, e dell'olio d'oliva a crudo.

Consigli di lettura



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su **bookstore.despar.it**



Minimalismo digitale
di Cal Newport
Roi Edizioni

Per essere più libero

Immaginare la vita senza tecnologia oggi ti sembra quasi impossibile, eppure fino a qualche anno fa la maggior parte di questi strumenti non esisteva. In questo libro l'autore, professore di computer science e saggista, affronta il tema delle dipendenze digitali proponendo un approccio innovativo, quello del minimalismo digitale. Per tornare ad avere il pieno controllo del tuo tempo, per essere felice davvero.



Gli umani
di Matt Haig
Einaudi

Per guardarti con occhi diversi

Un alieno inviato sulla Terra, una missione da compiere, un matematico quarantenne: sono gli ingredienti di questa storia divertente ma che al tempo stesso invita alla riflessione. Un romanzo che mette a nudo con un sottile ma pungente humour quanto gli uomini siano spesso incomprensibili, si adoperino per essere felici senza riuscirci, cadano in futili contraddizioni.



La mente illuminata
di Culadasa
Mondadori

Per imparare a meditare

La guida completa per avvicinarsi passo dopo passo al magico mondo della meditazione: immagini, testi chiari ed esemplificativi ti guideranno a scoprire le tecniche di meditazione alla luce delle più recenti ricerche di neurofisiologia. Dedicato a chi si avvicina per la prima volta alla meditazione ma anche a chi è già entrato in questa dimensione.



L'arte della lentezza
di Veronique Aïache
Giunti

Per vivere slow

Andiamo sempre di fretta, siamo costantemente accelerati, fin da piccoli veniamo abituati a rigidi orari, scadenze e termini improrogabili, nella convinzione che il tempo non vada sprecato inutilmente. Il significato di questo breve libro è quello di recuperare il vero valore del tempo e di riuscire a ricavarne per sé, consapevoli che conta più la qualità della quantità.



La forza di essere migliori
di Vito Mancuso
Garzanti

Per praticare il Bene

Oggi in Occidente godiamo di sicurezza, di salute, di ampi spazi di libertà come mai prima nella storia. Ma viviamo allo stesso tempo in una società che sembra credere solo al potere della forza, e in cui sempre di più sono fama, successo e ricchezza i miti da raggiungere a qualunque costo. Il teologo Vito Mancuso ci dimostra come essere migliori sia diventata un'urgenza e il lavoro su se stessi una necessità non più rimandabile.



Il cibo come relazione. Identità, affetto, forma, gusto, cultura, convivio
di Beatrice Balsamo
Effatà Editrice

Per nutrire l'esistenza

Attraverso il cibo si apre la prima fondamentale relazione umana di intimità e prossimità. Da questa relazione dipende la disposizione all'accoglienza, alla premura, all'ospitalità. È la prospettiva in cui si colloca questo libro, volto a comprendere il valore della relazione tra cibo e uomo, il valore di nutrire l'esistenza e non solo la vita o il Pianeta.



Chi ha spostato il mio formaggio? Il seguito
di Spencer Johnson
Sperling & Kupfer

Oltre gli schemi e le difficoltà

Una parabola dal fascino universale, destinata a trasformare ogni difficoltà in un successo nella vita, nel lavoro, nelle relazioni. Torna il piccolo Tentenna alle prese con la sfida di trovare un Nuovo Formaggio nel misterioso Labirinto. Insieme alla sua amica Speranza, inizia un viaggio pieno di avventure in cui scoprirà come superare le paure e trovare idee, soluzioni e risorse per ottenere ciò che desidera.



Giochiamo che ti invitavo a merenda?
di Emanuela Bussolati, Federica Buglioni
Editoriale Scienza

Verso la scoperta del cibo

Un libro per bambini, per avvicinarli alla conoscenza del cibo attraverso il gioco e la fantasia, ma anche un libro per tutti i genitori e gli educatori, per trascorrere del tempo con i più piccoli e accompagnarli a riflettere sulla sana alimentazione, stimolando la loro creatività e l'interesse verso la preparazione e la condivisione dei pasti.

Età di lettura: da 3 anni



Un solo strappo può bastare!

GRANDE NOVITÀ

Più grande

Gli strappi King Size sono molto più grandi e più comodi da usare.

Più spessa

Realizzata con l'unione di **5 veli**, il massimo spessore per una carta igienica.

Più assorbente

La particolare assorbenza rende possibile usare anche **un solo strappo alla volta**.



L'aggiunta di vere fibre di cotone rende **Foxy Cotton** particolarmente piacevole al tatto.



Sempre vicina a te.



VINCI 250

BORSONI REALIZZATI CON MATERIALI DI RECUPERO

volverup



Concorso valido dal 03/02/2020 al 03/05/2020.
Scopri come partecipare e leggi prodotti, aree, siti e-commerce coinvolti e regolamento completo su www.concorsotuc2020.it.
Conserva lo scontrino almeno fino al 31/12/2020; per acquisto su e-commerce conserva la ricevuta.
Montepremi complessivo di €40.000,00 IVA COMPRESA

**SCOPRI TUTTI I DETTAGLI SU
WWW.CONCORSOTUC2020.IT**

L'IMMAGINE È PURAMENTE ESEMPLIFICATIVA DEL PREMIO



APERITIVIAMO? Spalma e gusta!

HUMMUS DI AVOCADO per 4 persone

by  **Casa di vita**
DESPAR

SCOPRI ALTRE RICETTE SU
www.casadivita.it

**240 g di ceci cotti
Bio, Logico Despar**
1 avocado
2 cucchiaini di tahin
**2 cucchiaini di olio extra vergine
di oliva 100% Italiano Despar
Premium**
**1 cucchiaino di succo di limone
Passo dopo Passo Despar**
1 cucchiaino di basilico
Un pizzico di sale

1. Scola e sciacqua bene i ceci.
2. Mettiti nel boccale di un frullatore e aggiungi la polpa dell'avocado, il tahin, l'olio, il succo di limone, poco sale e il basilico.
3. Frulla tutto fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaino di acqua calda per aiutare ad amalgamare il tutto.
4. Servi con crackers e verdure crude di stagione.

Bacheca dei lettori

Questo è lo spazio dove vogliamo incontrare te, lui, lei, loro...e chi come te trova in Di Vita magazine e online nel sito Casa Di Vita (www.casadivita.it) uno stimolo e un alleato per prendersi cura di sé ed evolvere ogni giorno. **Scrivi, fotografa, commenta, chiedi, sorridi, urla!** Condividi i tuoi pensieri e le tue foto con l'hashtag **#alimentalatuafelicità** sui nostri social oppure scrivi una mail a redazione@divitamagazine.it

Ho trovato da poco la vostra rivista al centro commerciale il Grifone di Bassano del Grappa e l'ho trovata favolosa! Mi piacciono i contenuti e lo stile di vita sano

- Sonia



Voglio esprimervi la mia gioia quando trovo alle casse il vostro magazine così umano, gioioso e con un'anima.

- Chiara

Salve, finalmente una ricetta che rende gradevole il cavolo viola anche a 2 adolescenti :). Grazie Di vita magazine.

- Barbara

Grazie di cuore per la bellezza dei vostri consigli che curano la mente, il corpo e l'anima.

- Donatella



Complimenti per la vostra rivista! Finalmente qualcosa di positivo e propositivo. Man mano che vi leggevo, non mi sembrava vero di aver trovato quello che cercavo da sempre: semplicità espositiva di contenuti positivi e serietà di intenti.

- Lina



TANTI OLI, UN'UNICA PASSIONE

SCOPRI LA SELEZIONE DI OLI EXTRA VERGINI DI OLIVA DESPAR PREMIUM



Olio extra vergine di oliva **DOP Garda Orientale**

Olio extra vergine di oliva **Umbria DOP Colli Assisi Spoleto**

Olio extra vergine di oliva **DOP Terra di Bari Bitonto e DOP Dauno Gargano**

Olio extra vergine di oliva **Calabria IGP**

Olio extra vergine di oliva **DOP Valli Trapanesi e IGP Sicilia**

Olio extra vergine di oliva **Toscana IGP e DOP Chianti Classico**

Olio extra vergine di oliva **Riviera Ligure Riviera dei Fiori DOP**

Intraprendi insieme a noi un viaggio in lungo e in largo per il Bel Paese grazie alla selezione degli oli extra vergini di oliva **DOP** e **IGP** a marchio **Despar Premium**. Dal Garda Orientale alle Valli Trapanesi, passando per il Chianti Classico e il Gargano, puoi portare in tavola tutta l'eccellenza della produzione olearia italiana.





Ritorno alla natura

Ogni occasione è buona per far del bene all'ambiente...anche aprire una confezione di insalata! Infatti, le **nuove confezioni** di insalate biologiche e di origine italiana Scelta Verde Bio, Logico Despar sono **100% compostabili**. Così, dopo che avrai gustato il lattughino, la melissanza, il radicchio rosso, la rucola e la valerianella Scelta Verde Bio, Logico Despar, potrai gettarne la **confezione nell'umido** per un minimo impatto sull'ambiente.



DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



www.desparitalia.it